



Il Parco Nazionale delle Cinque Terre si estende nel territorio di cinque borghi costieri, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza e Monterosso al Mare, ed è riconosciuto Patrimonio Mondiale dell'Umanità dall'UNESCO. Percorrerne i sentieri è la migliore modalità per vivere e apprezzare questo paesaggio dove l'uomo ha "modificato" l'ambiente naturale terrazzando gli scoscesi pendii per renderli coltivabili, i cosiddetti càin, sorretti da circa settemila chilometri di muri a secco. L'Area Marina Protetta delle Cinque Terre tutela invece la ricchezza straordinaria dei fondali marini e fa parte del Santuario dei Cetacei Pelagos.

The Cinque Terre National Park extends through the territories of five coastal villages - Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, and Monterosso al Mare - and with Portovenere and the islands of Palmaria, Tino, and Tinetto is a UNESCO World Heritage Site. Walking its trails is the best way to enjoy and appreciate this unique landscape, where man has "shaped" the natural environment, terracing the steep slopes to procure land for farming. The plots, the so-called càin, are contained by 7000 km ca. of dry-stone walls. The Cinque Terre Marine Protected Area instead safeguards the extraordinary wealth of the sea off the coast and is a part of the Pelagos Sanctuary for Mediterranean Marine Mammals.cei.

NORME DI COMPORTAMENTO

• CODE OF CONDUCT • NORMES DE COMPORTEMENT • VERHALTENSREGELN

 Rispettiamo il lavoro dei contadini e la proprietà privata • Show respect for the work of the farmers and for private property • Respectez le travail des agriculteurs et la propriété privée • Der Arbeit der Landwirte den gebührenden Respekt erweisen und Privatbesitz achten

 Non abbandoniamo rifiuti • Do not litter • Ne jetez pas vos ordures dans la nature • Keine Abfälle hinterlassen

 Non è consentito il campeggio • Camping is not permitted • Le camping est interdit • Campen nicht gestattet

 Rispettiamo la segnaletica e le attrezzature • Do not tamper with the trail signage and/or equipment • Respectez la signalisation et les équipements • Beschädigung und Gerätschaften nicht beschädigen

 Non transitiamo con mezzi motorizzati sui sentieri • Do not use vehicles on the trails • N'utilisez aucun véhicule à moteurs sur les sentiers • Die Wanderwege nicht mit motorisierten Fahrzeugen befahren

 Si informa che sono vietate le calzature aperte e/o con suola liscia, ossia non provviste di suola tipo "Vibram". Please note that open-toe shoes and/or shoes with smooth soles or shoes without a non-slip "Vibram"-type sole are prohibited. On communicate que les chaussures ouvertes/ ou à semelles lisse, c'est-à-dire non équipées d'une semelle type "vibram" sont interdites. Wir informieren Sie, dass offenes Schuhwerk und/ oder Schuhe mit glatten Sohlen, also nicht mit einer Sohle des Typs "Vibram" ausgestattet sind, verboten sind.

 Percorriamo con prudenza le strade carrozzabili • Take care when walking on roadways • Soyez prudents sur les routes parcourues par les véhicules à moteur • Auf befahrbaren Strecken immer die nötige Vorsicht walten lassen

 Seguiamo sempre sentieri dotati di segnavia • Always remain on the marked trails • Suivez toujours les sentiers balisés • Stets die ausgeschilderten Wege benutzen

Le Parc National des Cinque Terre - qui s'étend sur le territoire de cinq villages côtiers, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza et Monterosso al Mare - a été déclaré Patrimoine Mondial de l'Humanité par l'UNESCO. En parcourir les sentiers est la meilleure façon de découvrir et apprécier ces paysages où l'homme a « modifié » l'environnement naturel en aménageant des terrasses sur les pentes abruptes afin de les rendre cultivables ; ces terrasses, appelées càin, sont retenues par environ sept mille kilomètres de murets en pierres sèches. La Zone Marine Protégée des Cinque Terre préserve en revanche la richesse extraordinaire des fonds marins et fait partie du Sanctuaire des Cétacés.

Der Nationalpark Cinque Terre umfasst das Gebiet der fünf Küstendörfer Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza sowie Monterosso al Mare und ist als UNESCO-Weltkulturerbe anerkannt. Den Park über seine Wanderwege zu erkunden, ist die beste Art, diese Gegend hautnah zu erleben. Hier hat der Mensch die Natur „geformt“ und die steilen Hänge terrassiert, um ihnen bebaubare Flächen abzurufen, die so genannten „Càin“. Sie werden durch insgesamt rund siebentaused Kilometer Trockenmauern gestützt. Das Meeresschutzgebiet Cinque Terre dient dagegen der Wahrung der außerordentlichen natürlichen Vielfalt des Meeresgrunds und gehört zum Heiligtum der Wale.

Carte servizi del Parco/ Park Services Cards/ Cartes services du Parc/ Service-Cards des Naturparks
“Cinque Terre Trekking” e “Cinque Terre Treno M.S.”
Richiedile nei Cinque Terre Point presso le Stazioni FS di:
Available at the Cinque Terre Points at the railway stations in:
Demandez-les au Centre d'Accueil Cinque Terre Dans les gares ferroviaires de:
Erhältlich in den Cinque Terre Points an folgenden Bahnhöfen:
La Spezia, Riomaggiore, Manarola, Corniglia, Vernazza, Monterosso e Levanto
Acquista on line/ Buy on line/ Achète online:
card.parconazionale5terre.it



that park regulations forbid accessing such trails, which can pose serious risks to your safety and the safety of others. Check the accessibility and the current conditions of the trails in the 'Cinque Terre Hiking Guide' at: mappe.parconazionale5terre.it

Avant de vous mettre en marche sur les sentiers du Parc National des Cinque Terre, assurez-vous que les prévisions météo sont bonnes, que vous portez des chaussures de marche appropriées, et que vous et les personnes qui vous accompagnent êtes des randonneurs expérimentés. Certains sentiers signalés comme étant fermés et par conséquent impraticables ne sont toutefois pas munis de barrières en empêchant l'accès. Il est néanmoins formellement défendu de les emprunter pour éviter de se mettre en danger ou de mettre en danger toute autre personne Vérifiez l'accessibilité (ou praticabilité) des sentiers sur le site : mappe.parconazionale5terre.it et en cliquant sur l'option « Cinque Terre Hiking Guide » ; vous pourrez ainsi vérifier l'état des sentiers.

Die Wanderwege des Nationalparks Cinque Terre sind nur bei guten Witterungsverhältnissen, mit angemessenem Schuhwerk sowie von Personen mit guten praktischen Wandererfahrungen zu begehen. Nicht alle der als gesperrt gekennzeichneten, nicht begehbaren Wege sind mit entsprechenden Schranken versehen. Bitte beachten Sie, dass die Begehung dieser Wege dennoch strikt verboten ist, da sie eine Gefahr für die eigene Unversehrtheit und die anderer Menschen darstellen können. Kontrollieren Sie im 'Cinque Terre Hiking Guide', ob die Wanderwege offen (oder begehbar) sind unter folgender Adresse: mappe.parconazionale5terre.it

EMERGENZE • EMERGENCIAS
N° DE TÉL EN CAS D'URGENCE
NOTRUFNUMMERN

112

Itinerari tematici/Theme Excursions/Itinéraires thématiques Thematische Wanderwege



Partenza/Departure/Départ/Start: Monterosso
Arrivo/Arrival/Arrivée/Ziel: Monterosso
Andata/Hiking time, one way/Aller/ Dauer Hinweg: 3h 45m
Ritorno/Hiking time, return/Retour/ Dauer Rückweg: 3h 45m
Lunghezza/Longueur/Length/ Longueur/Schwierigkeitsgrad: 10,88 km
Dislivello/Elevation gain/Dénivelé/

Höhenunterschied: 322 m
Località attraversate/Localities En Route/Localités traversées/ Durchquerte Orte: Monterosso, Fegina, Mesco, Colla Bagari, Colla di Gritta, Santuario di Soviore
Testimonianze archeologiche/ Archaeological Sites/ Témoinages archéologiques/Archäologische Funde: Resti del nucleo originario della Chiesa di Soviore

Habitat e specie/Habitat and species/Habitat et espèces/ Lebensraum und Arten: Macchia a ginestra spinosa (Calicotome spinosa (L.) Link), Corbezzolo (Arbutus unedo L.), Palma nana (Chamaerops humilis L.), Leccio (Quercus ilex L.), Ambiente a serpentiniti (Gariga), Ginestra di Salzmänn (Genista salzmännii DC.), Euforbia spinosa ligure (Euphorbia spinosa L. subsp. ligustica (Fiori))

Pignatti), Macchia mediterranea, Pino marittimo (Pinus pinaster)

Bellezze Architettoniche storico artistiche/ Historic/ Artistic Architectural Attractions/ Ouvrages architecturaux, historiques et artistiques dignes d'intérêt/ Sehenswürdigkeiten aus Architektur und Kunstgeschichte: Il Gigante, Eremo di San'Antonio, il Semaforo



SANTUARI E CHIESE
SANCTUARIES AND CHURCHES/ SANCTUAIRES ET ÉGLISES
KIRCHEN UND HEILIGTÜMER

Partenza/Departure/Départ/Start: Monterosso
Arrivo/Arrival/Arrivée/Ziel: Riomaggiore
Andata/Hiking time, one way/Aller/ Dauer Hinweg: 6h 45m
Ritorno/Hiking time, return/Retour/ Dauer Rückweg: 6h 45m
Lunghezza/Longueur/Length/ Longueur/Schwierigkeitsgrad: 24,60 km

Dislivello/Elevation gain/Dénivelé/ Höhenunterschied: 468 m
Località attraversate/Localities En Route/Localités traversées/ Durchquerte Orte: Monterosso, il Ciliegio, Cappella del Ritrovamento, Santuario di Soviore, Termine, Santuario di Reggio, Case Pollazzo, Le Stalle, Teasca, Murro Superiore, Seroa, San Bernardino, Fornacchi, Cigoletta, sella Marvede, Case Bovera, Volastra, Cacinagora, Santuario di Montenero

Testimonianze archeologiche/ Archaeological Sites/ Témoinages archéologiques/Archäologische Funde: Cavaneo, Resti del nucleo originario Chiesa Soviore
Testimonianze etnografiche/ Ethnographic Sites/ Témoinages ethnographiques/ Ethnographische Zeugnisse: Antico nucleo rurale di Bovera, edicola votiva dedicata alla Madonna di Montenero, deviazione per antico insediamento di Cacinagora

Bellezze Architettoniche storico artistiche/ Historic/ Artistic Architectural Attractions/ Ouvrages architecturaux, historiques et artistiques dignes d'intérêt/ Sehenswürdigkeiten aus Architektur und Kunstgeschichte: Torre Aurora, Santuario Soviore, Santuario Nostra Signora di Reggio, Santuario Nostra Signora delle Grazie, Chiesa Nostra Signora della Salute, Santuario di Montenero



INSEDIAMENTI ANTICHI
ANCIENT SETTLEMENTS/ IMPLANTATIONS ANCIENNES
ANTIKE SIEDLUNGEN

Partenza/Departure/Départ/Start: Riomaggiore
Arrivo/Arrival/Arrivée/Ziel: Fossola
Andata/Hiking time, one way/Aller/ Dauer Hinweg: 3h 45m
Ritorno/Hiking time, return/Retour/ Dauer Rückweg: 3h 45m
Lunghezza/Longueur/Length/ Longueur/Schwierigkeitsgrad: 11,02 km

Dislivello/Elevation gain/Dénivelé/ Höhenunterschied: 199 m
Località attraversate/Localities En Route/Localités traversées/ Durchquerte Orte: Riomaggiore, Casarino, Lemmen, Crocetta, Telegrafo, S. Antonio, Nozzano, Campiglia, Monesteroli, Fossola

Testimonianze archeologiche/ Archaeological Sites/ Témoinages archéologiques/Archäologische Funde:

Cavaneo, Lapis Terminalis presso il Telegrafo (copia)

Bellezze Architettoniche storico artistiche/ Historic/ Artistic Architectural Attractions/ Ouvrages architecturaux, historiques et artistiques dignes d'intérêt/ Sehenswürdigkeiten aus Architektur und Kunstgeschichte: Antico ponte in pietra, Santuario Madonna di Montenero, Oratorio di San Bernardo, Chiesa dell'Angelo Custode, Fontana di Nozzano, Chiesa di S.Caterina (Campiglia), Scala di Monesteroli detta Scala Grande



PAESAGGIO DEI VIGNETI TERRAZZATI
TERRACED VINEYARD LANDSCAPES/ PAYSAGE DES VIGNOBLES EN TERRASSES
TERRASSIERTE WEINLANDSCHAFT

Partenza/Departure/Départ/Start: Riomaggiore
Arrivo/Arrival/Arrivée/Ziel: Corniglia
Andata/Hiking time, one way/Aller/ Dauer Hinweg: 3h 15m
Ritorno/Hiking time, return/Retour/ Dauer Rückweg: 3h 15m
Lunghezza/Longueur/Length/ Longueur/Schwierigkeitsgrad: 8,30 km

Dislivello/Elevation gain/Dénivelé/ Höhenunterschied: 73 m
Località attraversate/Localities En Route/Localités traversées/ Durchquerte Orte: Riomaggiore, Costa Corniolo, Manarola, Piè di Fiesse, Groppo, Volastra, Porciana, Case Pianca, Corniglia

Testimonianze etnografiche/ Ethnographic Sites/ Témoinages ethnographiques/ Ethnographische

Zeugnisse: Madonna del Piaggio, Mulino d'Andrea a Manarola

Bellezze Architettoniche storico artistiche/ Historic/ Artistic Architectural Attractions/ Ouvrages architecturaux, historiques et artistiques dignes d'intérêt/ Sehenswürdigkeiten aus Architektur und Kunstgeschichte: Chiesa Nostra Signora della Salute, Corniglia e Chiesa di San Pietro, Manarola e Chiesa di San Lorenzo



PARCO NAZIONALE DELLE CINQUE TERRE



I SENTIERI



THE TRAILS



LES SENTIERS



DIE WANDERWEGE



ITINERARI TEMATICI / THEME ITINERARIES
ITINERAIRES THEMATIQUES / THEMENWEGE

-  **SANTUARI E CHIESE/SANCTUARIES AND CHURCHES**
SANTUAIRES ET EGLISES/KIRCHEN UND HEILIGTÜMER
-  **NATURA/NATURE/NATURE/NATUR**
-  **ANTICHI INSEDIAMENTI/ANCIENT SETTLEMENTS**
HABITATS ANCIENS/ANTIKE SIEDLUNGEN
-  **PAESAGGIO DEI VIGNETI TERRAZZATI/TERRACED VINEYARD LANDSCAPES**
PAYSAGE DES VIGNOBLES EN TERRASSES/TERRASSIERTE WEINLANDSCHAFT

N	P	A	L	D	T	Df
501	RIOMAGGIORE	SELLA LA CROCE	2350	560	1:30	EE
502	MANAROLA	SELLA M.GALERA	3100	650	2:30	EE
502C	MANAROLA V. DISCOVOLO	MANAROLA MARINA	650	85	0:20	T
504	SANT'ANTONIO	SCHIARA	2400	350	1:35	EE
504C	SCHIARA	INNESTO SENT.535	800	290	0:50	EE
506	MANAROLA	SELLA MARVEDE	3950	586	2:40	EE
506V	TORN. GROPPO	INNESTO SENT.506	1100	180	0:35	E
507	VERNAZZA	CIGOLETTA	3100	597	2:20	EE
508	VERNAZZA	FOCE DRIGNANA	3350	485	2:15	E
509	MONTEROSSO	MAD.SOVIORE	2750	451	1:45	EE
528	CAMPIGLIA	IL PERSICO	1350	308	1:30	EE
528C	PERSICO	C.CIMO	500	50	0:20	EE
528V	IL CHIOSO	NAVONE	600	277	1:00	EE
530	TELEGRAFO	VOLAISTRA	9950	171	2:50	T
530C	BRAMAPANE	CAVA (SCALA SANTA)	750	110	0:20	EE
531	RIOMAGGIORE	MANAROLA (BECCARA)	1250	235	1:00	EE
531C	PARCH.CORNILOLO	VIA BECCARA	360	25	0:15	E
532	BECCARA	COSTA CORNILOLO	1100	160	0:30	E
532C	INNESTO 502	COSTA CORNILOLO	750	3	0:30	E
533	RIOMAGGIORE (inn. 593)	VIA DEI SANTUARI	1350	195	1:00	E
533V	INNESTO 533	VIA DEI SANTUARI	350	120	0:30	E
534	SANT'ANTONIO	FOSSOLA	1450	508	1:25	EE
535	CAMPIGLIA	FOSSOLA (STRADA)	3200	157	1:45	E
536	BIVIO 504	MONESTEROLI	1100	419	1:10	E
537	TELEGRAFO	PUNTA PINEDA	1450	512	2:30	EE
581	REGGIO	S.BERNARDINO	5000	26	2:30	EE
582	REGGIO	IL TERMINE	2250	224	1:15	EE
585	VOLAISTRA	SELLA M.GALERA	1900	290	0:45	E
586	VOLAISTRA	C.SE PIANCA	2300	82	0:50	E
587	CORNIGLIA	CIGOLETTA	2450	511	2:20	EE
SVA	MONTEROSSO	S.ANTONIO MESCO	2700	298	1:15	EE
SVA	LEVANTO	S.ANTONIO MESCO	4350	293	2:15	E
591	IL TERMINE	S.ANTONIO MESCO	7250	241	1:55	E
591C	COLLA GRITTA	SELLA CROCETTOLA	1200	254	0:40	E
SVA	RIOMAGGIORE	MANAROLA	1100	20	0:25	E
SVA	MANAROLA	CORNIGLIA	2900	70	1:15	E
SVA	CORNIGLIA	VERNAZZA	3450	185	1:45	E
SVA	VERNAZZA	MONTEROSSO	3600	170	2:15	E
SVA	RIOMAGGIORE	TELEGRAFO	4500	497	2:15	E
593C	SS 370	MAD.MONTENERO	440	88	0:20	E
593V	RIOMAGGIORE	MAD.MONTENERO	1150	338	0:55	EE
AVST	PORTOVENERE	TELEGRAFO	8400	560	3:20	E
AVST	TELEGRAFO	CIGOLETTA	6850	226	2:40	E
AVST	CIGOLETTA	IL TERMINE	6250	297	3:30	E
AVST	IL TERMINE	CROCETTOLA	1909	66	0:50	E

N: sentiero/trail no./sentier/Weg - P: partenza/departure/départ /Start - A: arrivo/arrival/arrivée/Ziel - L: lunghezza/length/longueur/Länge - D: dislivello/elevation gain/dénivellation/Höhenunterschied - T: tempo/time/temps/Zeit - Df: difficoltà/difficulty/difficulté /Schwierigkeit - T: turistico/tourist/touristique/Touristen - E: escursionistico/excursionist/de randonnée/Wanderer - EE: escursionisti esperti/expert excursionist/randonneurs expérimentés/erfahrene Wanderer

